

独白

# 严尚嘉：谁说女主持人不能风趣幽默

中央广播电视总台2023主持人大赛刚刚落下帷幕，女选手严尚嘉风趣幽默、极具辨识度的个人风格是比赛中的一道亮点。在第一赛段，她喜庆欢乐的本色风格令观众仿佛置身春晚现场，笑声如潮涌动。而在第二赛段“经典节目实战”中，她沉稳大气的风格又展示出她的专业素养和深厚的文化底蕴。在半决赛“走出去”实战考核中，她用轻松温情的方式将一段感人故事娓娓道来，触人心弦。尽管严尚嘉最终遗憾止步于半决赛，但是她在比赛中的精彩表现已经让观众领略到了她的实力，感受到她为观众带来的快乐和惊喜……

■ 口述：严尚嘉  
■ 记录：熊维西

## 真诚才是那把打动观众的钥匙

我参加主持人大赛的起因非常简单。2023年上半年我以艺人、嘉宾的身份参与录制了总台的一些综艺节目，这些频道的导演在录制结束后都不约而同地鼓励我去参加主持人大赛，他们告诉我，市面上缺少我这种类型的女主持人。而对我来说，成长过程中我始终乐于尝试未知的事物，非常喜欢挑战和突破舒适区。于是我想，虽然比赛结果不可预料，但参加比赛一定能促进我的个人成长，并提供更多的工作机会，这正是我迫切需要的。

起初，我对自己的风格是否适合参赛心存疑虑。因为从中国传统审美角度来看，更期望女性主持人展现端庄优雅的形象。而我之前的主要工作是综艺场上的“搞笑女”，与端庄优雅毫不相关。在市场上，走风趣幽默路线的女性主持人非常少见，即使有个别存在也常受到争议。然而，总台领导坚持让我保留自己的原貌。

我认为风趣幽默和文化内涵并不相矛盾，风趣幽默背后更需要的是自信和不断提升的文化底蕴。我希望让大家看到搞笑女也不是脑袋空空，这对我来说就是成功。大赛中，鲁健老师的一次点评令我备受鼓舞，他说：“我觉得这个孩子特别难得。作为一个喜剧型的女主持人，这个分寸的把握其实是最难的，你不能说完全就是搞笑，搞笑和幽默，它还是两种不同的境界，所有你在主持的舞台上，那个把握背后靠的是什么，还得有那种文化的积淀和功底。”

其实，我的个人审美情趣与大家对我的性格认知有所差异。自小学习绘画和书法的我，平时喜欢看《典籍里的中国》这类文化节目。独处时，我也有安静的一面，一个人静静地翻阅书籍让我感到非常舒适。自我记事起，家里的长辈和邻居们都喜欢称呼我为小精灵或者开心果，因为我非常愿意将自己生活中的快乐和乐观的能量带给身边的每一个人。当我传递这份能量时，我会感到非常成就感。对我来说，搞笑并不是为了节目效果或者刻意给自己设计的一个标签，归根结底是要去真实地展现自己，真诚才是那把打动观众的钥匙。

我觉得少女女主持人走风趣幽默路线的原因，在于男女在彼此审美期待上的差异。在两性关系中，女生常常称赞男生的幽默风趣，但很少有

男生会被女生的风趣幽默所吸引。然而，随着社会观念的变化和观众的多样化需求，越来越多的女性开始乐于展现自己的幽默，并且受到了广泛的认可和喜爱。这种变化也为更多具有幽默特质的女主持人提供了发展空间，并且为观众呈现了更加多元化和丰富的娱乐体验。

## 《典籍里的中国》是这次比赛中最大的挑战

对于我来说，比赛赛制带来的不可控就是一次大的挑战。其中，第二赛段“经典节目实战”对我来说是最大的挑战。因为在这个赛段中，我面临了各种最不利的条件。无论是对战小组第一，还是抽到了一个在我舒适圈外的题目——《典籍里的中国》。

比赛规则要求按照第一赛段的排名抽签，与球赛类似，第一名对阵最后一名，第二名对阵倒数第二名，以此类推。当我知道要和小组第一名的王航进行对决时感到很崩溃。但后来我开始安慰自己说，那些在第一赛段表现出色的人就是为了在第二赛段有更大的优势。他们付出了努力，才能够拿到第一名。很快我就说服了自己。可就在我刚说服完自己的时候，我们就要去抽题了。

候场时，王航问我：“尚嘉，你想抽到什么类型的节目？”我回答：“当然是像《星光大道》《开门大吉》这种喜庆又适合我风格的节目。”王航却说：“我觉得我能抽到《典籍里的中国》。”我心里想，怎么可能这么巧。结果抽签结果一出来真的就是《典籍里的中国》！尽管内心有些沮丧，但我还是接受了这个结果。

接着，我努力在不太适合自己的题目中寻找适合自己的突破口。对于任何节目的设计我都会考虑与整个节目的调性是否相符，但绝不会失去自己的风格。我从前辈撒贝宁老师身上学到了这一点。大家都知道撒贝宁是一个幽默风趣的男主持人，在主持大型晚会和《典籍里的中国》等深度文化节目时，他依旧能保持自己的风格同时也符合节目的调性。所以，我首先要考虑的就是如何发挥自己的个人优势。在《典籍里的中国》的原版本中，撒贝宁老师扮演的当代读书人和王嘉宁老师扮演的古代读书人是两个不同的角色。于是我就像怎么才能在有限的三分钟内将这两个角色结合起来。我毕业于中戏，可能在表演方面有一定优势。最后，我将撒贝宁老师在当代读书人角色中展现出的对象感和情境感的表演，结合到主持人的串场设计中。我与屈原隔空对话

## 回望2023 展望2024

2023年我最大的收获就是参加了总台的主持人大赛，在大赛中，我意识到发挥主观能动性的重要性。正如《吕氏春秋》所说：“圣人不能为时，而能以时适之，事适于时者其功大。”我希望成为一个能够适应局势的人，虽然不能改变局势，但能以自己的能力去应对。除此之外，之前主持综艺节目的经历让观众看到了我的喜感，也让影视行业的人发现了我在喜剧方面的潜力。在2023年，我还尝试跨界成为一名喜剧演员，参演了一部古装喜剧影视作品，其中的角色和我本人的性格很相似，使我有机会展现自己的喜剧天赋。总之，在不同领域中的尝试也拓宽了人生的广度和多样性。

现在有一个流行词叫作“45度青年”，形容年轻人介于卷和躺平之间。作为一个具有新媒体能力，而在传统媒体参加比赛的主持人，我希望勉励自己成为一个新概念的“45度青年”。发挥个人优势，让我的节目在表现形式上更加创新，以更有意思的方式做出有内涵有文化的节目。我希望我的节目内容既能给观众带来快乐，也能有深度、广度和高度。能够寓教于乐，历久弥新。

严尚嘉，新生代综艺主持人，毕业于中央戏剧学院广播电视节目主持专业，央视综艺频道《开门大吉》第二现场常驻主持人。

人物简介

36岁的刘心悦，在中央广播电视总台2023主持人大赛中，最终以卓越的表现荣获银奖。无惧挑战，敢于接受不同的声音，刘心悦用流畅的即兴表达、稳定的应变能力和深情的演绎，展现出专业主持人的风采，以总决赛98.452的高分诠释了坚韧与执着，成为观众心中那道温暖且独特的光。以下，是她的口述——

人物简介

《有请主角儿》等节目主持人。  
传媒学院，辽宁卫视《辽宁春晚》《说天下》  
刘心悦，辽宁卫视主持人，毕业于浙江



刘心悦身着自己设计的服装

# 刘心悦：36岁我为自己按下「勇敢键」

你好2024

■ 口述：刘心悦  
■ 记录：熊维西

## 这个姑娘有点“虎”也有点“酷”

我其实是半路出家，我一直认为这是一个美丽的意外。最开始我读的是综合类大学汉语言文学专业，我进入大学前，并没有正式接触过主持和广播电视行业，但一直很有兴趣。大二时，我参加了一个面向全国“未来主打星”电视主持人选拔赛，最终获得了第七名。根据比赛规则，是可以选择自愿转入浙江传媒学院学习播音主持专业。当时我几乎没有犹豫，一个人扛着行李，就这样经历了大学转校，也由此开始了主持人寻梦之旅。

刚转校那段时间，确实需要适应，也很辛苦，需要不断与自己博弈，因为我是第一次通过专业镜头呈现听到自己的声音、看到自己在镜头前的表现。而后，我经历了第一次实习、第一次接外场采访，甚至第一次上台主持因为紧张而出糗的种种状况。毕业后，我在电视台实习了一段时间，便进入浙江广电集团的一个广播频率工作。在广播电台工作不同于电视台，我需要学习各种新技术，适应新的环境和岗位。电台主持人都像八爪鱼一样，一手控制按键一手拿麦克风，手、脑、耳、嘴都要被调动起来，同时广播主持要有采、编、播一体的能力，还有大量的活动主持工作。所以那段时间，比想象中的还要忙碌和充实，与此同时我也积累了很多舞台经验和撰稿经历。

2012年时，我已经在浙江广电工作了两年半，获得了集团的演讲比赛一等奖，还被评为最佳新人主持人。可能骨子里就喜欢尝试挑战，2012年底我选择通过面试，以人才引进的方式正式进入了辽宁电视台，后来，从周末的替班开始，一直到正式轮岗，《说天下》《欢乐集结号》《有请主角儿》《中国好家庭》和辽宁卫视春晚……越来越多的台经典节目都有了我的心身。

这次在参加总台主持人大赛时，很多人评价我从容不迫、宠辱不惊，我想我要感谢工作经历中不同平台的赋能，我也要感谢这么多年敢于突破舒适圈的自己，没有忘记持续成长！

这次比赛期间，评委总是问我：“心悦，你已经36岁了，为什么选择参赛？”我印象很清楚，2023年的上半年，一次偶然，我刷微博时看到了2023年主持人大赛的报名信息。那一刻我心动了！我选择听自己内心的声音，去参赛！这既是对自己工作的一次检阅，也是一次学习和蜕变的机会。

我从不回避自己的年龄。我认为，无论是何年纪，女性都不应该给自己设限，要遵循内心的声音，不给自己留遗憾。

2008年，那个挺虎的姑娘按下了“勇

敢键”，等到了2023年，15年过去了，我再一次按下了“勇敢键”！

## 我讲述的是有关三个人的坚持

半决赛“走出去”环节对我而言，是我成长提升最多的一个阶段。从选题到撰稿再到拍摄，我都是独立完成的。我选择了85岁的“红山文化第一人”郭大顺老先生和“95后”的古籍修复师李明一作为我的选题主人公。因为我选择了两个并行的人物，这也算一次冒险。

在暗访的过程中，我思考是否要在这两个人物之间找到巧妙的碰撞点。但后来我发现其实并没有必要。85岁的郭老步伐矫健，谈及专业时，眼中如少年般闪烁着光芒。我与他素不相识，在论坛上等待了他两个小时，才有短短10分钟的间隙向他表明来意：希望通过拍摄他的故事向年轻人传播中华优秀传统文化。我不希望大篇幅讲述红山文化的历史，我希望讲述人物，讲述真实而生动的故事。

郭老先生毕业于北大考古系，之后被分配到辽宁研究红山文化。虽然最开始他对自己要做什么一无所知，但他还是选择接受并坚守了下来。当你热爱一件事时，坚持就成了一种自然而然的状态。从沈阳到朝阳牛河梁文化遗址，交通非常不便，但这是郭老经常走的路，这次采访，我也陪他一起走过。走进墓冢后，我感受到了一种敬畏之情。郭老说：“20世纪70年代的时候我就坐在这里，我想几千年前的先人没有金属工具，需要多大的耐心和智慧才能将这些石头打磨成方方正正的啊。”那一瞬间，郭老完全沉浸在他的河流中，仿佛有一个先人坐在他身边，一起打磨着石头。我在那一刻流下了眼泪，这个经历让我明白了追求自己热爱的事物是多么重要。就在那一刻，我感觉比赛成绩已经不重要了，在采访的过程中，我所获得的启发远远超出了比赛本身。

我还采访了那位“95后”的小姑娘李明一，她告诉她她从小就喜欢古籍修复这个职业，想一直干到老。她平时在古籍修复室里很少说话，专注于修复工作。她希望能够接过她师傅的班，继续修复古籍，并让更多的年轻人能够读懂古籍中的智慧。她还提到修复古籍让她产生了强迫症，有时候看到墙角掉皮子都忍不住想用胶水粘上去。这样的执着和可爱也让我深深地被她打动。

通过这两位主人公的采访，我深刻感受到幸福并不复杂，只要我们明确知道自己想要什么，就要坚定地追求。

有些人可能无法立即理解我想要传达的意思，他们会认为我的描述太平淡，或者没有将其提升到一个宏大的意义层面上。但我坚持了自己想表达的风格，我想，大部分人都生活在平凡的生活，如果我们能从这一老一小的故事中产生共鸣，

明白不管做什么、什么时候出发，只要找到自己所热爱的事情，专注当下，幸福其实很简单。

一老一小两位人物中的一个刚刚起步，另一个则在这条路上奋战了一辈子，而我则属于中坚力量。虽然我们从事不同行业、有着不同性格和年龄，但我们都有着相同的执着和坚持。我觉得这个共同点虽然没有明确提及，但却非常微妙，就像一个隐藏的盲盒。评委老师中的那波老师不仅读懂了我的短片，还读懂了我的内心，他的话让我热泪盈眶。这一切，都让我觉得非常满意。

## 追光者的征程：从赛场到人生的温暖传递

我享受在舞台上释放的感觉。在即兴环节，虽然有一些焦虑，但我更喜欢在舞台上无拘无束地表达自己。到了舞台上，我说了算，这三分钟就是我的，为什么不好好享受呢？在第二赛段“致敬经典”的环节中，我当时高烧39度，只能说能坚持下来已经不容易了。你无法预测身体上的突发状况，或者心态上的沙漏，我甚至不知道那是什么东西。而在它翻转过来后，居然开出了花，撒贝宁老师说这是物理原理，我对理科一窍不通，但我做到了在短时间内破题，将其从传统文化和新时代的表达两个角度解读。在总决赛中，我讲述九宫格中的三个关键词“一个人、一扇门、一道题”。我想表达的是，每个人在生活中都会面临很多选择，年龄越大越容易陷入舒适区不愿意走出来。但你敢不敢勇敢地推自己一把？前进一步，你会失去什么？又会得到什么？每个人都有自己的衡量标准。

整个比赛，对于我的成长和人生来说都是一次历练，我也看到了很多前辈们的榜样。当我们坐下来聊天时发现，很多在外表上看起来像E型的人，主持人其实都是I型人，都有社交恐惧症，我也一样。在我小时候，当我的同桌问我叫什么名字时，我会一句话都说不出来，只会从脚到头红到全身；当老师让我发言时，我永远低着头。现在我都无法想象那个内向的小孩子，怎么会成为一名主持人。所以每个人都不要低估自己，如果你坚持挖掘自己，坚持尝试并不怕丢脸，不怕失败，你可能会变得更好。

每个人来到这个世界上都带着一个剧本，情节和细节完全由自己填充。我想成为一个更好的人。就像我将总决赛时的第一轮比赛题目命名为《追光者》，因为我一直在追寻光明。我希望通过自己热爱的工作给他人带来正面的影响，如果能给别人带来温暖、快乐和正能量，那么人生就更加有了意义。